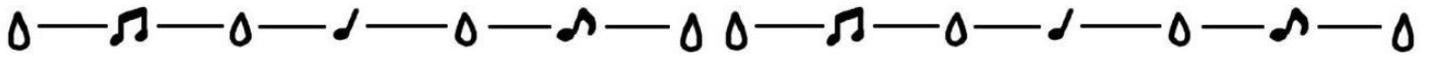


6月給食だより



令和4年6月
萩野台共同調理場

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食べることや食べ物について考えてみましょう。食べることは生きるために欠かせないことです。そして、毎日元気に過ごすためにも大切なことです。給食の時間や家で食事をするときに食べ物や料理について考えてみましょう。



知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活をみ直してみましょう。</p>



かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

